

Mis on tsöliaakia?

Tsöliaakia ehk gluteenenteropaatia on krooniline päriliku eelsoodumusega peensoole haigus, mille puhul on inimesele keelatud nisu, rukis ja oder. Keelatud teraviljades sisalduva valgu, ühisnimetusega gluteeni, toimet kahjustuvad tsöliaakiahaigel peensoolelimaskesta hatud. Nende kaudu imenduvad organismi olulised toitained – valgud, rasvad, süsivesikud, vitamiinid ja mineraalained. **Tsöliaakia ainus ravi on eluaegne gluteenivaba range dieet.** Pidades ranget gluteenivaba dieeti, peensoolelimaskesta hatud paranevad ning toitainete imendumine taastub.

Gluteenivaba dieet

Tsöliaakiahaige menüü ei tohi sisaldada nisu, rukist, otra ega nende sisaldusega tooteid. Ka lubatud teraviljatoodete nagu kaer, tatar, riis ja mais ning nendest töödeldud jahu, manna, tärklise, helveste, tangude, kruupide puhul tuleb eelistada gluteenivabu variante, et vältida tootmise käigus tekkinud ristsaastumist. Gluteenivaba kaubamärgi tunneb ära läbikriipsutatud viljapea ja ametliku registreerimisnumbri järgi:



EE-123-123



OATS
EE-123-123

Kaubamärgi saamiseks on toiduainete tootjad pidanud arvestama rangete rahvusvaheliste nõuetega ning selle märgiga tähistatud toiduainete tarbimine annab tsöliaakiahaigetele kindluse, et toit on ohutu nende tervisele. Kauplustest on võimalik osta gluteenivaba kaubamärgiga spetsiaalseid toiduaineid: leiva- ja saiatooded, müsli, küpsetised, maiustused, pitsa, pasta jm.

Pane tähele:

- ✓ Gluteenivaba toitu valmistades tuleb hoolega lugeda pakendiinfot koostisainete kohta. Gluteen on allergeen, mis peab olema märgitud toidukauba pakendil koostisosade seas selgelt eristuvana.
- ✓ Kui mõne toote koostisosa tekitab vähegi kahtlust gluteeni sisalduse suhtes, tuleb selle kasutamisest loobuda.
- ✓ Erinevate jahude (pähkli- ja aedviljajahud) puhul tuleb eelistada gluteenivabu variante, sest tootmise käigus võivad need olla ristsaastunud gluteeni sisaldavate teraviljadega. Täpsemat infot saab küsida tootjalt, maaletoojalt või Eesti Tsöliaakia Seltsilt.
- ✓ Müügil on Provena kaubamärki kandev gluteenivaba kaer. Osad tsöliaakiahaiged on tundlikud ka gluteenivaba kaera suhtes.
- ✓ Kõik e-ained on gluteenivabad.



- ✓ Eesti Tsöliaakia Seltsi kodulehel on toodud tsöliaakiahaigele lubatud ja keelatud toiduainete ja tootegruppide nimekirjad <https://tsoliaakia.ee/haigele/lubatud-keelatud-toit/toiduained/> ja <https://tsoliaakia.ee/infomaterjal/lubatud-keelatud-toit/tootegrupid/>
- ✓ Toitainete puuduse ennetamiseks tuleb valge riisi asemel eelistada pruuni; jälgida, et menüü sisaldaks piisavalt köögivilju ning võimaluse korral valida gluteenivabade toodete seast seemneid sisaldavaid ning mitmepilja- ja täisteratooteid.

Info toitude valmistamiseks

Toit	Lubatud	Keelatud	Lisainfo
Maitseained	Gluteenivabad maitseained	Nisu, rukist ja otra sisaldavad maitseained - sh nisujahus röstitud sibul, nisujahu sisaldavad maitseained	
Salatid	Gluteenivabadest teraviljadest sh tatra-, riisi-, kinoa-, hirsi- jm salatid	Nisu, rukist ja otra sisaldavad salatid	Tatra puhul eelistada toortatart, riisi puhul täisterariisi. Jälgida salatikastme koostist!
Supid	Gluteenivabadest toorainetest köögivilja-, liha-, kala- piima – ja muud supid.	Nisu, rukist ja otra sisaldavad supid – sh odrakrupidega rassolnik, herne- ja oasupid jm	Odrakruubid asendada riisiga. Püreesuppide paksendamiseks kasutada toor- ja sulatatud juustu või gluteenivaba tärklis. Gluteeni võivad sisaldada ka puljongikuubikud, eelistada gluteenivabu variante.



Vormiroad	Gluteenivabadest toorainetest (kõõgivilid jm) vormiroad	Nisu, rukist ja otra sisaldavad vormiroad	
Liha- ja kalatooted	Gluteenivabad liha- ja kalatooted – naturaalne liha ja kala, paneeringuta tooted	Nisu, rukist ja otra sisaldavad liha- ja kalatooted – sh verikäkk, pelmeenid. Riivsaiaaga paneeritud v kuivikujahu sisaldavad tooted. Nisujahuga liha- ja kalakastmed	Riivsaia asemel kasutada gluteenivaba riivsaiaaga. Paneerimiseks kasutada gluteenivabu helbeid. Gluteenivabad tooted valmistada ilma riivsaia v paneeringuta
Leiva- ja saiatooted	Gluteenivabad leivad, saiad, kuklid, galetid jm	Nisu, rukist ja otra sisaldavad leiva- ja saiatooted	
Praed	Gluteenivabad praed. Lisandiks kartul, riis, tatar jm gluteenivabad toiduained (sh riisi- ja oanuudlid)	Nisu, rukist ja otra sisaldavad praed	Praad serveerida ilma nisujahust kastmeta v võimalusel kasutada gluteenivabu kastmeid
Munatoidud	Gluteenivabad munatoidud, nt praemuna	Nisu, rukist ja otra sisaldavad munatoidud	Omlett valmistada ilma nisujahuta
Magustoidud	Gluteenivabad magustoidud – sh riisi- ja maisimannavahud, kissellid, kakao-ja kohupiimamagustoidud	Nisu, rukist ja otra sisaldavad magustoidud – sh kama, vahvlisäätised	Nisumannat sisaldavad kohupiimavormid asemel kasutada kohupiimakreemiga Nisujahu võivad sisaldada ka



			kuivatatud puuviljad, rosinad ja pähklid
Küpsetised	Gluteenivabad küpsetised	Nisu, rukist ja otra sisaldavad küpsetised – tordid, rullbiskviidid, pannkoogid jm	Toiteväärtuse tõstmiseks lisada küpsetistesse aedvilju, kohupiima jm
Pudrud	Gluteenivabad pudrud	Nisu, rukist ja otra sisaldavad pudrud	Toiteväärtuse tõstmiseks lisada putrudesse marju, õunu, mandlilaaste, rosinaid

Ristsaastumine

Oluline on meeles pidada, et ristsaastumine tuleb välistada nii toorainete hoidmise, toitude valmistamise kui serveerimise ajal. Tagada tuleb töö- ja serveerimisvahendite ning seadmete täielik puhtus.

Oluline on jälgida järgmisi põhimõtteid:

1. Puhtuse tagamine toorainete hoidmisel

Kõikide gluteenivabade toorainete hoidmisel peab olema välistatud ristsaastumine. Kui tooraineid ei ole võimalik hoida eraldi ruumis, tuleb need eraldada muudest toorainetest. Gluteenivabu tooraineid tuleb hoida kõrgematel riiulitel ja eraldi pakendatult ning märgistatult. Ristsaastumise vältimiseks tuleb läbi mõelda ka looduslikult gluteenivabade toorainete puhtus – vajadusel tuleb ka suhkur, või ja muud toiduained eraldi pakendada ja märgistada.

2. Puhtuse tagamine toidu valmistamise ajal

Toidu saastumine gluteeniga võib olla põhjustatud seadmete, töövahendite või toidu valmistaja käte ja riiete kaudu. Tuleb hoolikalt jälgida, et samades seadmetes ei valmistataks ilma seadme eelneva hoolika puhastamiseta gluteenivabu toite. Seega köögikombainid, blenderid, hakklihamasinad, potid, pannid ja muud vahendid tuleb hoolikalt pesta ja puhastada enne gluteenivaba toidu valmistamist. Nõud tuleks võimalusel pesta nõudepesumasinas, nii välditakse gluteeni levikut nõudepesuvahenditega.

Kuna jahu (gluteen) on õhuga lenduv, ei saa samaaegselt valmistada gluteenita ja gluteeniga toitu. Seega lendlevate toiduainete kasutamise korral, nagu jahutooted, on lahenduseks erinevate ruumide kasutamine või gluteenivaba toidu või küpsetiste valmistamine enne teisi toite. Tööpinnad peavad olema hoolikalt puhastatud.

Gluteenivaba toidu valmistamiseks peavad olema eraldi pannilabidad, sõelad ja muud vahendid, mida on raske pesta ja on oht, et vahendid on saastunud gluteeniga. Gluteen võib edasi kanduda ka nõudepesu svammide ja lauapühkimislappide kaudu. Samuti peavad toitlustustöötajad gluteenivaba toitu valmistades olema veendunud, et gluteen ei kanduks edasi rõivaste (sh peakatete, kinnaste ja põlled) kaudu. Käsi tuleb pesta ja ühekordseid kindaid vahetada piisavalt tihti.

3. Puhtuse tagamine toidu serveerimise ajal

Kõik toidu serveerimisprotsessid peavad olema hoolikalt läbi mõeldud, et ka serveerimise ajal oleks tagatud gluteenivaba toidu ohutus. Näiteks sidruni lahti lõikamine lauavee jaoks samal lõikelaual, kus lõigati gluteeni sisaldavat leiba/saia, on keelatud. Samuti tuleb või/margariin serveerida gluteenivaba dieeti vajavale inimesele eraldi (et vältida või/margariini saastumist leiva/saiajääkidega).

Gluteenivaba toidu valmistamiseks peavad olema eraldi järgmised **serveerimisvahendid**:

- või/margariini määrimisnuga,
- saiade/leibade/ kuklite serveerimisalused või leivakorvid,
- leiva/saia lõikamiseks kasutatav lõikelaud ja nuga,
- tõstmis- või segamisvahendid,
- noad koogi või tordi lahti lõikamiseks.

Kui pole võimalust kasutada eraldi rösterit või pole jäetud gluteenivaba leiva/saia jaoks eraldi vahet, on võimalus kauplustest osta spetsiaalseid kotte gluteenivaba leiva/saia röstimiseks.

Gluteenivaba toit peab olema serveeritud rangelt lahus gluteeni sisaldavast toidust ja ideaalis ka tähistatud gluteenivaba kirjaga. Gluteenivaba toidu serveerimiseks võib kasutada näiteks teist värvi nõusid, et teenidajal ei läheks serveerimisel segamini.

4. Kliendile info andmine

Kõik toitlustusega kokku puutuvad isikud peavad olema teadlikud gluteenivaba toidu käitlemise põhimõtetest. Nad peavad oskama anda infot toidus olevate allergeenide ning toidu valmistamise protsessi kohta.

Lisainfo:

HoReCa töörühma liikmed

Aive Antson - aive@tsoliaakia.ee

Katre Trofimov - katre@tsoliaakia.ee